

## Пояснительная записка

Программа создана на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсация дефицита двигательной активности детей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Возрастные категории детей: младший школьный возраст 7-11 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах не должно превышать 20 человек. Продолжительность занятия 30-40 минут, 1 раз в неделю.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики – художественная и ритмическая. В основе программы лежат классические методы обучения детей. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

В основе программы – авторская методика И.А. Винер. Программа апробирована в образовательных учреждениях Москвы в рамках дополнительного образования.

Полный курс обучения детей по программе составляет 5 лет и разделен на 3 основные ступени (1-2 год обучения, 3-4 год обучения, 5 год обучения).

Планируемые результаты:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
9. Воспитание творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Содержание программы 1-2 года обучения:

### **Вводное занятие.**

Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

### **Теоретическая подготовка.**

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка.* Развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. Упражнения для разминки (общую – упражнения в ходьбе и беге; партерную – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении/ из положения лежа; разминка у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры); элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения с предметами; базовые элементы хореографии.

Специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения.

- Шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе
- Приставные шаги вперед (на полной стопе)
- Шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне
- Шаги в полном приседе
- Бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед)
- Небольшие прыжки в полном приседе
- Отведение ног назад (махи)
- Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах
- Упражнения для стоп
- Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса
- Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны
- Упражнения для развития гибкости позвоночника
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения для мышц бедер
- Упражнения для укрепления голеностопных суставов
- Подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты
- Боковой шпагат и наклоны в стороны
- Равновесие Пассе
- Наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая вперед горизонтально опоре на гимнастическую стенку
- Равновесие с одной ногой вперед и батман вперед
- Упражнения для развития гибкости

Акробатические упражнения.

- Мост
- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено
- Кувырки вперед, в сторону, назад

Хореографическая подготовка.

- «Деми плие»
- Приставные шаги в сторону
- Упражнения с предметами - правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку

- Ходьба в различном темпе с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения
- Упражнения на развитие метроритма

Работа с предметами.

- Удержание предмета в статическом положении тела и в движении.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

- Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

1-2 год обучения.

№	Тема	количество часов	
		теория	практика
1.	вводное занятие	1	
2.	теоретическая подготовка	1	
3.	общая и специальная физическая подготовка: гимнастические упражнения акробатические упражнения хореографическая подготовка работа с предметами		20 12 4 2 2
4.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.		4
5.	подготовка к показательным итоговым выступлениям		8
	Итого	2	33(32)
	Всего	35 (34 в 1 классе)	

#### Тематическое планирование

№	тема	УДД	Содержание
1.	вводное занятие	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.</p> <p>Показательные выступления гимнасток.</p>

2.	теоретическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.</p>
3.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе</p> <p>Приставные шаги вперед (на полной стопе)</p> <p>Шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне</p> <p>Шаги в полном приседе</p> <p>Бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед)</p> <p>Небольшие прыжки в полном приседе</p> <p>Отведение ног назад (махи)</p> <p>Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах</p> <p>Упражнения для стоп</p>
4.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе</p> <p>Приставные шаги вперед (на полной стопе)</p> <p>Шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне</p> <p>Шаги в полном приседе</p> <p>Бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед)</p> <p>Небольшие прыжки в полном приседе</p> <p>Отведение ног назад (махи)</p> <p>Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах</p> <p>Упражнения для стоп</p>
5.	гимнастические	<p><i>познавательные:</i> используют</p>	<p>Шаги с продвижением вперед на</p>

	упражнения	<p>общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>полупальцах стоя и в полуприседе</p> <p>Приставные шаги вперед (на полной стопе)</p> <p>Шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне</p> <p>Шаги в полном приседе</p> <p>Бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед)</p> <p>Небольшие прыжки в полном приседе</p> <p>Отведение ног назад (махи)</p> <p>Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах</p> <p>Упражнения для стоп</p>
6.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе</p> <p>Приставные шаги вперед (на полной стопе)</p> <p>Шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне</p> <p>Шаги в полном приседе</p> <p>Бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед)</p> <p>Небольшие прыжки в полном приседе</p> <p>Отведение ног назад (махи)</p> <p>Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах</p> <p>Упражнения для стоп</p>
7.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе</p> <p>Приставные шаги вперед (на полной стопе)</p> <p>Шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне</p> <p>Шаги в полном приседе</p> <p>Бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед)</p> <p>Небольшие прыжки в полном приседе</p> <p>Отведение ног назад (махи)</p> <p>Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах</p> <p>Упражнения для стоп</p>
	акробатические	<i>познавательные:</i> используют	Мост

	упражнения	<p>общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено</p> <p>Кувырки вперед, в сторону, назад</p>
8.	акробатические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Мост</p> <p>Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено</p> <p>Кувырки вперед, в сторону, назад</p>
9.	акробатические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Мост</p> <p>Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено</p> <p>Кувырки вперед, в сторону, назад</p>
10.	акробатические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую</p>	<p>Мост</p> <p>Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено</p> <p>Кувырки вперед, в сторону, назад</p>

		<p>культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
11.	хореографическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>«Деми плие»          Приставные шаги в сторону          Упражнения с предметами          (правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку</p>
12.	хореографическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>«Деми плие»          Приставные шаги в сторону          Упражнения с предметами          (правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку</p>
13.	работа с предметами	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>	<p>Удержание предмета в статическом положении тела и в движении.</p>

		<p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
14.	работа с предметами	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	Удержание предмета в статическом положении тела и в движении.
15.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	эстафеты, игры, подвижные игры
16.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	эстафеты, игры, подвижные игры

		<p>условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
17.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Упражнения для стоп</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса</p> <p>Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны</p> <p>Упражнения для развития гибкости позвоночника</p> <p>Упражнения для мышц спины</p> <p>Упражнения для мышц бедер</p> <p>Упражнения для укрепления голеностопных суставов</p>
18.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Упражнения для стоп</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса</p> <p>Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны</p> <p>Упражнения для развития гибкости позвоночника</p> <p>Упражнения для мышц спины</p> <p>Упражнения для мышц бедер</p> <p>Упражнения для укрепления голеностопных суставов</p>
19.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего</p>	<p>Упражнения для стоп</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса</p> <p>Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны</p> <p>Упражнения для развития гибкости позвоночника</p> <p>Упражнения для мышц спины</p> <p>Упражнения для мышц бедер</p> <p>Упражнения для укрепления голеностопных суставов</p>

		<p>действия  <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
20.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия  <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Упражнения для стоп  Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса  Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны  Упражнения для развития гибкости позвоночника  Упражнения для мышц спины  Упражнения для мышц бедер  Упражнения для укрепления голеностопных суставов</p>
21.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия  <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Упражнения для стоп  Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса  Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны  Упражнения для развития гибкости позвоночника  Упражнения для мышц спины  Упражнения для мышц бедер  Упражнения для укрепления голеностопных суставов</p>
22.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия  <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Упражнения для стоп  Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса  Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны  Упражнения для развития гибкости позвоночника  Упражнения для мышц спины  Упражнения для мышц бедер  Упражнения для укрепления голеностопных суставов</p>

		материалу.	
23.	гимнастические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Упражнения для стоп</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса</p> <p>Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны</p> <p>Упражнения для развития гибкости позвоночника</p> <p>Упражнения для мышц спины</p> <p>Упражнения для мышц бедер</p> <p>Упражнения для укрепления голеностопных суставов</p>
24.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	эстафеты, игры, подвижные игры
25.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	эстафеты, игры, подвижные игры
26.	подготовка к показательным	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

	итоговым выступлениям	<p>поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
27.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
28.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
29.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

		<p>упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
30.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
31.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
32.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

		<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
33.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
34.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	эстафеты, игры, подвижные игры
35.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	эстафеты, игры, подвижные игры

		<p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
--	--	--	--

Содержание программы 3 года обучения:

№	Тема	количество часов	
		теория	практика
1.	вводное занятие	1	
2.	теоретическая подготовка	3	
3.	общая и специальная физическая подготовка: гимнастические упражнения и комплексы акробатические упражнения хореографическая подготовка работа с предметами		<b>20</b> 12 4 2 2
4.	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.		1
5.	подготовка к показательным итоговым выступлениям		10
	Итого	4	31
	Всего	35	

### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с материалами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

### **2. Теоретическая подготовка.**

Общие сведения о художественной гимнастике как о виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания, личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

### **3. Общая и специальная подготовка.**

#### *3.1 Гимнастические упражнения и комплексы.*

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка – упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («крабик»);
- Партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);
- разминка у опоры: «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опоре на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («колечко»);
- наклон туловища назад в опоре на животе («запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

### **3.2. Акробатические упражнения.**

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- «мост»;
- шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «мост» и выход из «моста»;
- переворот боком – «колесо».

### **3.3. хореографическая подготовка.**

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений:

- «полька»;
- «ковырялочка».

### **3.4. Работа с предметами.**

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.

## **4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.**

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение правил игр и игр по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение.

Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки по два такта на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, ¾, 4/4). Упражнение на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «зайка на лужайке и серый волк», «красная шапочка» и т.д. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т.д. Изучение правил судейства эстафет.

Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

#### **5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.**

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога.

Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускается выступление с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

#### Тематическое планирование

№	тема	УДД	Содержание
1.	вводное занятие	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	Знакомство с материалами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.
2.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к</p>	<p>Требования техники безопасности. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.</p> <p>- «полька»;</p> <p>- «ковырялочка».</p>

		новому материалу.	
3.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Режим дня, режим питания, личная гигиена.</p> <p>Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.</p> <p>- «полька»;</p> <p>- «ковырялочка».</p>
4.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Требования к одежде и обуви.</p> <p>Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.</p> <p>- «полька»;</p> <p>- «ковырялочка».</p>
5.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к</p>	<p>Инвентарь для занятий гимнастикой</p> <p>Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.</p> <p>- «полька»;</p> <p>- «ковырялочка».</p>

		новому материалу.	
6.	теоретическая подготовка. работа с предметами	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Инвентарь для занятий гимнастикой</p> <p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булав; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p>
7.	теоретическая подготовка. работа с предметами	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Инвентарь для занятий гимнастикой</p> <p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булав; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p>
8.	работа с предметами. акробатические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к</p>	<p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булав; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p> <p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</p>

		новому материалу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> </ul>
9.	работа с предметами. акробатические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> </ul>
10.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;</p>
11.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп; для</p>

		<p>условиями ее реализации  <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия  <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;</p>
12.	<p>акробатические упражнения.  гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия  <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;  - стойка на лопатках «Березка»;  - «мост»;  - шпагаты.  - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;  - «мост» и выход из «моста»;  - переворот боком – «колесо».  – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
13.	<p>акробатические упражнения.  гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия  <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;  - стойка на лопатках «Березка»;  - «мост»;  - шпагаты.  - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;  - «мост» и выход из «моста»;  - переворот боком – «колесо».  – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
14.	<p>акробатические упражнения.  гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;  - стойка на лопатках «Березка»;  - «мост»;  - шпагаты.  - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;  - «мост» и выход из «моста»;  - переворот боком – «колесо».  – упражнения для укрепления</p>

		<p>условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
15.	<p>акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
16.	<p>акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
17.	<p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». упражнения для стоп лежа на</p>

		<p>условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
18.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
19.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
20.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». упражнения для стоп лежа на</p>

		<p>условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
21.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».</p>
22.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у</p>

			опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».
23.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> <li>: «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».</li> </ul>
24.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> <li>демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций</li> <li>: «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у</li> </ul>

			опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».
25.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».</p>
26.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях</p>

			(«колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».
27.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».</p>
28.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
29.	подготовка к	<i>познавательные:</i> используют	демонстрация освоенных

	показательным итоговым выступлениям	<p>общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	упражнений и их комбинаций
30.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
31.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
32.	подготовка к	<i>познавательные:</i> используют	демонстрация освоенных

	показательным итоговым выступлениям	<p>общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	упражнений и их комбинаций
33.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
34.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
35.	подготовка к	<i>познавательные:</i> используют	демонстрация освоенных

	показательным итоговым выступлениям	<p>общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	упражнений и их комбинаций
--	-------------------------------------	---	----------------------------

Содержание программы 4-5 года обучения:

№	Тема	количество часов	
		теория	практика
1.	вводное занятие	1	
2.	теоретическая подготовка	2	
3.	общая и специальная физическая подготовка: гимнастические упражнения и комплексы акробатические упражнения хореографическая подготовка работа с предметами		<b>21:</b> 2 6 2 10
4.	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.		1
5.	подготовка к показательным итоговым выступлениям		10
	Итого	4	31
	Всего	35	

### 1. Водное занятие.

Знакомство с материалами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

### 2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о художественной гимнастике как о виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания, личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

### 3. Общая и специальная подготовка.

#### 3.1 Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

- партерная разминка – упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

- разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («крабик»);

- Партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

- разминка у опоры: «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опоре на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («колечко»);

- наклон туловища назад в опоре на животе («запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

### **3.2. Акробатические упражнения.**

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;

- стойка на лопатках «Березка»;

- «мост»;

- шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

- «мост» и выход из «моста»;

- переворот боком – «колесо».

### **3.3. хореографическая подготовка.**

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений:

- «полька»;

- «ковырялочка».

### **3.4. Работа с предметами.**

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.

## **4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.**

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение правил игр и игр по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение.

Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки по два такта на понимание метра. Педагог вместе с

учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнение на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «зайка на лужайке и серый волк», «красная шапочка» и т.д. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т.д. Изучение правил судейства эстафет.

Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

#### **5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.**

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога.

Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускается выступление с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

#### Тематическое планирование

№	тема	УДД	Содержание
1.	вводное занятие	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	Знакомство с материалами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.
2.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют</p>	<p>Требования техники безопасности.</p> <p>Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;</p> <p>Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.</p> <p>- «полька»;</p> <p>- «ковырялочка».</p>

		речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
3.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Режим дня, режим питания, личная гигиена. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки; Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. - «полька»; - «ковырялочка».
4.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Требования к одежде и обуви. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки; Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. - «полька»; - «ковырялочка».
5.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют	Инвентарь для занятий гимнастикой Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки; Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. - «полька»; - «ковырялочка».

		<p>речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	
6.	теоретическая подготовка. работа с предметами	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Инвентарь для занятий гимнастикой</p> <p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p>
7.	теоретическая подготовка. работа с предметами	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Инвентарь для занятий гимнастикой</p> <p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p>
8.	работа с предметами. акробатические упражнения	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют</p>	<p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»);</p>

		<p>речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> </ul>
9.	<p>работа с предметами.</p> <p>акробатические упражнения</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.</p> <p>Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> </ul>
10.	<p>акробатические упражнения.</p> <p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;</p>
11.	<p>акробатические упражнения.</p> <p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на</li> </ul>

		<p>играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>одно колено;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;</p>
12.	<p>акробатические упражнения.</p> <p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>– упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
13.	<p>акробатические упражнения.</p> <p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>– упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
14.	<p>акробатические упражнения.</p> <p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на</li> </ul>

		<p>играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>одно колено;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>– упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
15.	<p>акробатические упражнения.</p> <p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>– упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</p>
16.	<p>акробатические упражнения.</p> <p>гимнастические упражнения и комплексы</p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
17.	<p>гимнастические упражнения и комплексы</p> <p><b>Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.</b></p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на</li> </ul>

		<p>играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>одно колено;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
18.	<p>гимнастические упражнения и комплексы</p> <p><b>Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.</b></p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
19.	<p>гимнастические упражнения и комплексы</p> <p><b>Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.</b></p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
20.	<p>гимнастические упражнения и комплексы</p> <p><b>Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.</b></p>	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на</li> </ul>

		<p>играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<p>одно колено;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик»), для гибкости позвоночника («Жеребенок»);</p>
21.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>: «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».</p>
22.	гимнастические упражнения и комплексы	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>: «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед</p>

		новому материалу.	горизонтально («флажок» вперед); наклон назад , стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».
23.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад , стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».
24.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»; - стойка на лопатках «Березка»; - «мост»; - шпагаты. - стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; - «мост» и выход из «моста»; - переворот боком – «колесо». демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед

			горизонтально («флажок» вперед); наклон назад , стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».
25.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад , стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».</p>
26.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие</p>

		новому материалу.	с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».
27.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;</li> <li>- стойка на лопатках «Березка»;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- шпагаты.</li> <li>- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;</li> <li>- «мост» и выход из «моста»;</li> <li>- переворот боком – «колесо».</li> </ul> <p>демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций : «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».</p>
28.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

		<i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
29.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
30.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
31.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

		<i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
32.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
33.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
34.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

		<i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
35.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<p><i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p> <p><i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.</p>	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций